

Sevgili anne babalar, İnsan hayatı genel olarak çocukluk, gençlik, yetişkinlik, orta yaşlılık, yaşlılık ve ihtiyarlık üzere altı evreye ayrılabilir. Kişi yaşamı boyunca farklı dönemlerden geçmekte ve beden yapısına göre, içinde bulunduğu yaşa göre bu dönemlerde farklı özellikler göstermektedir. Bu süreçte, günlük iletişim problemlerinin çoğunun temelinde büyümekte olan çocuğumuzu ve davranışlarını zaman zaman yanlış yorumlamamız olduğu gözlemlenmektedir. Çocuklarımızın hangi davranışlarını makul ya da yaşına uygun kabul etmenin doğru olacağını özetleyen bir yayın ile sizlere yardımcı olmaya çalışacağız. Sevgiyle kalın.

Rehberlik Servisi

veli bültenleri 1

11-14 YAŞ GELİŞİM DÖNEM ÖZELLİKLERİ

BEDENSEL GELİŞİM 11 YAŞ: Erkekler kızların yanında daha ufak tefektir. Kızlarda, bu yaşta boy artışı ve kilo artışı özellikle dikkat çekmektedir. Yan yana geldiklerinde kızların daha iri yapılı oldukları görülür. Hastalıklara karşı bu yaş grubu çocuğunun gücü artmıştır, daha az hastalanırlar. Bununla beraber her iki cinste de eklemler daha yumuşak olduğu için ağır yük altında kalma, kambur oturma, düzgün yürümeme gibi durumlarda kemik yapısı deforme olur. Özellikle kız çocuklarda göğüslerin belirginleşmesi ile (içine kapalı bir omuz yapısı) duruş bozuklukları gelişebilir. Bununla ilgili doğru alışkanlıkların kazandırılması önemlidir. Ayrıca ilkokulun başlangıcından 12 yaşın sonuna kadar yavaş yavaş süt dişlerinin yerini azı dişleri almaktadır. Dişlerin kontrolü de ihmal edilmemelidir. Dengeli beslenme ve süt içme alışkanlıkları pekiştirilmelidir. Bilinçli beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri sağlanmalı; örneğin hazır gıdaların olumsuz etkileri anlatılmaktadır.

12-13-14 YAŞ: Kollar ve bacaklar hızla büyür, vücudun diğer bölümlerine göre oransız büyüme içerisindedir. Eller ve ayaklar 14. yaşın sonunda alabileceği büyüklüğe ulaşmak üzeredir. Ergen oransız olarak gelişen bu organlarını kontrol etmekte güçlük çeker. (Sakarlık artmıştır.) Cinsel olgunlaşma başlamıştır. Tüy ve kıllar çoğalır, ses değişir, cinsel organlar gelişir. Kız çocuklarındaki büyüme, erkek çocuklarına göre bir yıl öndedir. Özellikle erkek çocuklar için hızlı büyüme ve gelişme dönemidir. Bu dönemin başında kızlar erkeklere oranla daha gelişkindir. Dönem sonunda erkekler, boy ve ağırlık olarak kızları geçer. Kızlar gelişimini tamamlamak üzeredir. Vücut bölümleri arasında denge kurulmaya başlamıştır. Dış görünümün tersine, yeterince güçlü ve dayanıklı değildir. Bu dönemde duruş alışkanlığına dikkat edilmelidir. Büyüme ve olgunlaşma yönünden devamlı bir gelişme içinde olan ergenin yetişkinden daha çok protein, mineral ve vitamene ihtiyacı vardır. Fazla yeme ihtiyacı içindedir. Ergenin abur cubur yeme alışkanlıkları içine fazlasıyla

girmesi ve hastalıklara açık hale gelmesi olasılığı yüksektir. Bu konuda aileler dengeli beslenmeyi önemsemelidirler. Vücutuyla ilgilenir. Uzun süre banyodan çıkmamaya başlar ya da kendi vücuduyla yüzleşmemek adına banyodan kaçınabilir. Beden temizliği ve gelişimi hakkında yeterli bilgilendirmenin yapılması gerekir. Ergeni rahatsız eden diğer bir konu da yüzde görülen sivilcelerdir. Yüzde yağlanma, buna bağlı olarak sivilce, akne görülür. Ergene cilt bakımı hakkında doğru bilgilerin aktarımı gerekir, (cilde uygun sabun, temizleyici, sivilcelerin sıkılmaması gibi.) Bazı ergenlerin büyüyen ve gelişen bedenlerinden utanç ve rahatsızlık duymaları mümkündür. Bu nedenle kambur oturma, hantal yürüme, dik yürümeme, banyodan kaçınma gibi sorunları fark etmeli ve bilgilendirilmelidir.

CİNSEL GELİŞİM 11 YAŞ: Vücut kimyasında değişiklikler olmaya başlar. Bazı kız çocuklarında adet görme gibi biyolojik değişiklikler gözlenir. Bu konuda çocukların bilgilendirilmesi, bu döneme hazırlanması gerekir. Bu durum, özellikle genetik yapıya bağlı olduğu için, her çocuğun gelişimi aynı olmayabilir. **12-13-14 YAŞ:** Bu dönemde cinsel hayaller kurma ve mastürbasyon görülebilir. Mastürbasyona aşırı düşkünlük fark edilirse mutlaka bir uzmandan yardım alınmalıdır. Çünkü kökeninde güvensizlik duyguları ve bazı toplumsal sorunlar olabilir. Ergenin doğru cinsel bilgiler edinmesi çok önemlidir. Ergenlik öncesi başlayan ani boy artışı kızlarda, ilk adet kanamalarından itibaren biraz hızını kesmiş gibi görülür; ama gittikçe azalan bir hızla devam etmektedir. Erkeklerde ise yeni hız kazanan bir boy artışı söz konusudur. İç salgı bezlerindeki karışıklık ter ve yağ bezlerini daha fazla çalışır hale getirmiştir. Bu nedenle her gün duş alması hem sağlık-temizlik hem de akranlarının yanında utanç duyabileceği bir durumun (Örnek: üff pis kokuyorsun bizimle takılma gibi.) oluşmaması için önemlidir.

BİLİŞSEL GELİŞİM 11 YAŞ: Erkek çocuklar için bilim/buluş, kızlar için okul/aile yaşamını içeren konular

ilgi alanıdır. Somut düşünceden soyut düşünceye geçiş başlamıştır. Din ve Tanrı konuları ilgilerini çeker. Örneğin; Tanrı var mıdır? Nerededir? Ölüncü ne olacağız? gibi. kendine özgü düşüncelerini oluştururken, yaşantılarını kullanarak çözüme ulaşmaya başladığı bir sürece girmiştir. Bu dönemde, özellikle yetişkinler, çocuğun yanlış yapma korkusundan uzak ve rahat bir ortamda bulunmasını sağlamalıdır. Çünkü çocuğun kendini rahatça ifade edebileceği ortam, onun kişilik yapısını geliştirecektir. Aynı zamanda bu yaş çocuğuna doğru tepkileri kadar yanlış tepkileri için de geribildirim verilmesi gerekir. Bu dönemde daha çok kahramanı çocuk olan ve onun ailesini konu alan kitapları okumaktan keyif alırlar. Aynı zamanda yiğitlik, kahramanlık konularını içeren destan ve romanlara geçiş vardır. Artık resimleri bol olan kitaplar yerine yavaş yavaş küçük puntolu ve daha az resimli kitaplara ilgi duymaya başlarlar. İlgi duydukları soyut alanlarda yoğunlaşma başlayabilir. Sayısal alan, soyut düşünceye geçişte farklı bir boyut kazanır. (Örneğin; küpün görünmeyen yüzeyini hayal etmek gibi.) 11. yaşta kıyaslama becerisi gelişmiştir. Daha gelişmiş düzeyde “çünkü” lü açıklamalar yapabilir. Mantıksal yeteneği gelişmeye başlamıştır. Örneğin, koşullardan biri değişseydi ne olurdu? 1. Dünya Savaşı çıkmasaydı ne olurdu?

12-13-14 YAŞ: Zihinsel gelişme, bu dönem boyunca hızla gelişir; 15-16 yaşlarında doruğa ulaşır. Daha sonra yavaşlayarak 20 yaşına kadar gelişimi devam eder. Beyindeki korteksin gelişimi, 10-12 yaş arasında en üst düzeye ulaşır. 12 yaştan sonra nöron sayısı değil ama snapsların (öğrenme merkezleri) oluşumu durur, kullanılmayan snapslar da işlevselliğini yitirir. Altıncı sınıftan itibaren öğrencilerde başarısızlığın arttığı görülmektedir. Başarısızlığın bir nedeni; bağımsızlık isteyen ama bundan korkan, kendi bedenindeki değişimi korku, suçluluk ve merak duyguları içinde izleyen, karşı cinsin beğenisini isteyen ama karşı cinsten kaçan bir döneme girmiş olmasıdır. Bunu gidermek için, çocukta beklenenin net ortaya konması, doğru adımların pekiştirilmesi, öğrenme ortamının sağlıklı olmasını sağlamak gerekir. Verimli ders çalışma yollarının öğretilmesi bu yaşlarda önemlidir; çünkü başarıyı artırıcı bir etken olmaktadır. Fakat çoğu zaman kendine düzenli bir çalışma programı oluşturup bunu uygulamaya geçiremeyen, nasıl çalışacağını bilemeyen bir ergenle karşı karşıya kalırız. Programsız televizyon izleme, çocuğun okuma alışkanlığını olumsuz yönde etkileyecektir. Tek etkilediği okuma alışkanlığı kaybı değil, aynı zamanda ergenin özgür yaratıcı düşünme gücünü olumsuz yönde etkiler ve vücudun fiziksel olarak bir uyuşukluk içine girmesine neden olur. Bu nedenle televizyon ve bilgisayar kullanımı denetim altında tutmak yararlı olacaktır.

SOSYAL GELİŞİM: 11 YAŞ: Sosyal ilişkiler; bedensel gelişime uygun seçilen oyunlar ve sporlar çerçevesindedir. Erkek çocuklar, okul ve çevrede oyun becerisine sahip olmaya çalışır; güç kuvvet gösterisinde bulunma gibi zorlamalı fiziksel oyunları çok severler. Oyun alanları da yaralanmaların çok olduğu alanlardır. Kız ve erkek çocukların oyun ilgileri

kesinlikle birbirinden farklı hale gelmiştir. Kızlar, daha az hareketli dramatizasyon gösterilerinden hoşlandıkları gibi jimnastik hareketleri, ritmik oyunlar, bale gibi etkinliklerde de ilgileri yoğunlaşır. Oysa erkek çocuklar; takım oyunlarından, sportif etkinliklerden çok hoşlanırlar. Yüzme her iki cinsin de ilgisini çeken bir etkinlik olarak ortaya çıkar. Bilgisayara ve televizyona ayrılan sürenin uzunluğu, sosyal gelişimi engelleyebilir. Seçici ve programlı olmada okulun ve ailenin yönlendirici olması gerekir. 11. yaşlarda arkadaş beğenisi güçlü bir ihtiyaca dönüşmektedir. Bu ihtiyaçla birlikte benlik sisteminde kontrol görüntüsü yeni bir nitelik kazanmaya başlamıştır. Oyun kurallarına uyma, arkadaş standartlarını benimseme; başlangıçta “arkadaş beğenisi kazanma” ve onu sürdürme için gerekli iken daha sonra bir gruba ait olma duygusu öne çıkar. Bazen bu gruplar bu yaşlarda olumsuz gruplara da dönüşebilir, dikkatli ve gözlemci olmak gerekir. Bu dönemde ahlaki değerler oluşmaya başlar. Anababa, öğretmen değerlerinin içselleştirilmesi ve çocuğun kendi davranışlarını yönetir hale gelmesi önemli bir aşamadır. Çocuğun, böyle bir gelişim aşamasından geçmedikçe, yetişkin yıllarında başkalarını düşünmesi ve sosyal, ahlaki değerler düzeyine ulaşması mümkün değildir. Bu önemli bir gelişim aşaması olarak görülmelidir. Çocuğu herhangi bir grubun üyesi yapma, ona grup için çalışabileceği, o gruba bir şeyler verebileceği, grup için özveride bulunabileceği fırsatları yaratmalıdır. Çocuk bu yaşta, aynı cinsten olan arkadaşlara daha fazla önem vermektedir. Karşı cinsten olan akranları ile arasında gerginlik ve rekabetin başladığı görülür. Kızlar, erkekleri kaba saba bulurken; erkekler kızları beceriksiz ve çıtkırıldım bulurlar. Bu doğal bir süreçtir. Çocuğun okul başarısı ve arkadaş ilişkisinde göstereceği başarı, onun kendi benliğine karşı olumlu bir algı geliştirmesini sağlar. Çocuğun yeteneği üstünde bir başarı ve sosyal beceri beklemek, onun benliğine karşı tutumlar geliştirmesine neden olur. Çocuğu tanıyıp o ölçüde beklenti oluşturulmalıdır. Kendi kararlarını alma ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenme bilinci gelişmiştir. Kısaca, kişisel bağımsızlığını kazanmaya başlamıştır. Olabildiğince kendisiyle ilgili kararlarda sorumluluk alması, sorumluluğu üstlenmesi desteklenmelidir.

12-13-14 YAŞ: Ergenin özellikle hemcins ebeveyni ile kurduğu yakınlık önemlidir; çünkü model alacağı örnek hemcinsidir. Boşanmış ailelerde ya da kayıp yaşanan ailelerde de en yakın kişiyle iletişim kurması yararlı olur. Bu yaş grubunda erkek çocuk hareketli, haylaz bir sokak çocuğu ya da bilgisayar çocuğu iken; kızlar daha evcil, daha olgun bir görünüm içine girmiştir. Ergenliğin cinsel olgunlaşmayla ilgili ilk belirtileri görüldüğünde her iki cins de çok kısa bir süre için içe kapanmaktadır. Bu kez içten içe karşı cinsle duyulan ilgi ve karşı cinsin beğenisi önem kazanmaya başlamaktadır. Ailede çocukluktan beri yaşanan, cinsellikle ilgili olumlu-olumsuz etkiler ergenlik yıllarında tekrar yapılacaktır. Bu nedenle karşı cinsle ilgi duyar, cinsel konularla ilgili bilgi edinmek ister. Bu süreçte ergen kazandığı eski alışkanlıkları terk etmeye başlar. Bundan baş-

ka ilk yıllarda mastürbasyon, tırnak yeme, öğünme, dayılanma, sesini yükseltme, ukalalık, kuralları küçümseme, oburluk, dikkatsizlik, her şeye boş verme, dramatik patlamalar, küstah konuşmalar, yetişkinleri küçümseme gibi olaylar yaşanabilir. Ama bunlar ergenliğin ilk yıllarında görülebilir. Sorun çözebilme becerilerini uygulamayı öğrenir, sorunu tek başına bildiği yöntemlerle çözmeyi dener. Bu süreçte ihtiyacı olduğunda yanında olduğunun hissedilmesi çok önemlidir.

DUYGUSAL GELİŞİM

11 YAŞ: Duygusal gelişim ile bilişsel gelişim ilintilidir. Özgüvenli hissetmesini sağlar. Yetişkinler, öğrencinin özsaygı ve özgüven duygularını desteklemek ve geliştirmek için yeteneklerinin tanınmasına ve geliştirilmesine önem vermelidir. Çocuğun herhangi bir konuya gösterdiği ilgi önemsenmeli, değerlendirilmeli, bunun gerisinde ilgi ve yeteneğin olup olmadığı kontrol edilmeli. Çünkü bu yaşlar, çocuklarda çeşitli özel yeteneklerin ve bunların dışarıya yansıyan yönleri olan devamlı ilgilerin belirdiği ideal yıllardır.

12-13-14 YAŞ: Birçok ergen agresif bir dönemden geçer. Çünkü azalan serotonin hormonu ve artan andofrin hormonu böyle bir kimyasal alt yapıyı hazırlar. Egosantirizm (ben merkezilik) baskındır. Ergenler yanlış bir biçimde, tüm insanların kendi davranışlarıyla ve görünümüyle obsesif biçimde ilgilendiklerini ve her zaman ilginin odağı olduklarını düşünürler. Duygularını kontrol etmekte zorlanırlar. Bazen duygusal ve ebeveyni dinleyen; bazen ise hırçın, söz dinlemez, kaba olabilirler. Bunun nedeni, vücudunda değişmekte olan hormonal yapıdır. Daha önce aile, çocuğuyla iyi bir iletişim kuramamışsa bu süreç çok daha sancılı olabilir. Ergen için hemcinsinin beğenisi, fikri ve takdiri hala önemliyen; karşı cinsten arkadaş beğenisi yeni önem kazanmaya başlamıştır. Karşı cinse ilgi artmıştır. Beğenilmek, kabul görmek ister. O nedenle her iki cinsin katıldığı etkileşim grupları pek çok sorunun çözülmesinde fayda sağlar. Aile ve öğretmen ergenden, sevgi ve hoşgörüsünü esirgemedi ve onun üzerinde fazla baskı kurmadan ona güvenmeli ve onu anlamalıdır.

BU YAŞ DÖNEMLERİNDE ÇOCUKLARIMIZLA İLETİŞİM

Bu konuda ebeveynlerin kafası karışık olabiliyor. Ergenler de bazen yaşından daha küçük, bazen yaşından daha büyük davranabiliyorlar. Dolayısıyla her iki tarafın da kafası çok karışık olduğu için rol karmaşası yaşanabiliyor. Sessizce dinlemeli ve bu davranışımızla onu kabul ettiğimizi göstermeliyiz. Karşımızdaki bireyi kabul ettiğimizi hissettirerek bizimle daha fazla şey paylaşmasını sağlamak için sessizlik güçlü bir sözsüz ileti olarak kullanılabilir. Hep konuşan biz olursak karşımızdaki gencin duygularını ifade etme özgürlüğünü kısıtlamış oluruz. Burada bahsettiğimiz pasif dinleme elbette tüm iletişim boyunca değil belli aralıklarla çocuğumuzun kendini tam anlamıyla ifade edebildiği yere kadar kullanılmalıdır. Bundan sonraki aşamada ise karşı-

mızdakini kabul ettiğimizi gösteren, onu anlamamıza yardımcı olan aktif dinleme yöntemine geçilmelidir. Bu yöntemde, yargılama ve analize yer yoktur. Aktif dinleme karşımızdaki gencin söylediğini ya da söylemek istediğini kendi kelimelerimizle ona geri iletme biçiminde kullanılır. Bu yöntemin püf noktası, kendimizi gencin yerine koyarak "Ben olsaydım ne hissederdim?" diye düşünmek ve gencin ifade ettiği duyguları isimlendirerek yansıtmaktır. Yani: FEN dersini hiç anlamıyorum. (Çocuğumuz ne hissediyor? Zorlanma) Yanıtımız: FEN dersi sana zor geliyor de[’l mi?Yargılama, öğüt verme, eleştirme olmadan sadece onun yaşadıklarını göz önüne alarak gencin ifade ettiği duyguyu isimlendirdik. Bu bile çoğu zaman yeterlidir, çünkü bu yaşta asıl önemli olan anlaşılma isteğidir. Peki iyi bir dinleyici olarak, öncelikle bedensel olarak karşımızdaki kişiyi dinlemeye hazır olduğumuza inandırmalıyız. Elindeki gazeteye bakan, tırnaklarını törpüleyen ya da yemek yapmak için koşuşturan bir kişiye hangimiz bir şeyini anlatmak ister ki? Öncelikle konuştuğumuz kişi özellikle bir çocuk, ön ergen ise onun boy hizasına inerek göz teması kurmalıyız. Yüz yüze olmada en az konuşulan şey kadar yüz ifadesinden de mesajlar alırız. Gözlerinin buğulanması, yüzün kızarması, gözleri kaçırma gibi pek çok sözsüz mesajı algılayabilmemize olanak sağlar.

Yapmamamız gerekenler:

Öğüt verme/Çözüm getirme: Söyle yapma, böyle yap...

Yönlendirme: Üzüleceğine otur da ders çalış.

Yargılama/Eleştirme: Sen zaten hep kolaya kaçarsın/Çocuk gibisin

Ad takma/İncelemek: Geri zekalı,şaşkın/Hanginiz önce söyledi?

Soru sormak/Araştırma: Neden, niçin?/O sana ne dedi?

Tanı koymak: Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum.

Tahlil etmek: Aslında senin derdin başka.../Başka şeylerden konuşalım.

Teskin/Teselli etmek: Aldırma boş ver. Düzeliir canım, dert etme/

Aktif dinleme ile sadece ondan aldığımız bilgileri daha sade biçimde ona yansıttığımızda "dinleniyorum, kabul ediliyorum" mesajını verirsiniz. Konuşurken sorununun çözümünü kendi kendine keşfetme olanağını da vermiş olursunuz. Anlaşıldığını, kabul edildiğini, koşulsuz sevildiğini bilen bir kişiyle iletişim kurmak hiç de zor olmayacaktır. Dolayısıyla sorunlar da kavgaya, isyana, çaresizliğe dönüşmeden rahatlıkla çözülecektir.

KAYNAKÇA:

Navaro, L. "Beni Duyuyor musun?", Yapa yayıncılık***Öz, İ. "Çocuk ve Eğitim" Kök Yayıncılık, Ankara,1997.***Dr.Wyckoff, J ve Unell, B.C. "Bağırıp Çağırmadan Ya Da Dövmeden Çocuk Terbiyesi" HYB yayıncılık. Ankara 1999. ***Dr.Wyckoff, J ve Unell, B.C. "Altı-On iki Yaşları Arasındaki Çocuğunuzun Aklınızı Oynatmadan Nasıl Terbiye Edersiniz?" Ankara 1997. **Yavuz, K.Ö. Ceceli Eğitim yayınları 1. Ankara,1998.***Yavuzer, H. "Çocuğunuzun İlk Altı Yılı" Remzi Kitabevi. İstanbul, 2002***ÇağlaTuğbaDortluoğluwww.adimdanismanlik.com ***Kulaksızoğlu,Adnan."ErgenlikPsikolojisi", İstanbul:RemziKitabevi,Beşinci Baskı,2002.***Ana-baba OkuluHaluk YAVUZER***Oğlumun Yetiştiriyorum- Mine İZGİ